

# Stille Kraft und menschliche Nähe – Eindrücke einer Tibetreise

40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der spirituellen Therapiegruppe unter der Leitung des Dipl.-Psychologen Lotar Spieß hielten im Sommer 2004 ein Seminar für Geistestraining und Selbsterforschung in Tibet ab. Geshe Pema Samten hatte die Gruppe mit Spieß, der langjähriges Mitglied im Tibetischen Zentrum ist, nach Dargye eingeladen. Christine Rackuff hat einige ihrer Erfahrungen zusammengetragen und aufbereitet.

## von Christine Rackuff

**S**ehnsüchte aus der Tiefe des Herzens brauchen ihre Zeit, um ans Licht zu kommen. Ist das Ziel klar, werden auch groß erscheinende Hindernisse leicht gemeistert. Dieser Lebensweisheit folgen im Sommer 2004 rund 40 Teilnehmer einer Pilger- und Seminargruppe aus Deutschland. Ihr Wunschtraum mit fünf Buchstaben heißt Tibet - Schneeland im Himalaya zwischen Achttausendern und weiten Hochebenen, tiefblauen Seen mit kristallklarem Wasser, abgeschiedenen buddhistischen Klöstern, Yak-Herden und Nomadenzelten am fernen Horizont, der Himmel und Erde verschmelzen lässt.

Ein gutes Jahr lang bereiten sie sich vor: sprachlich, kulturell, finanziell, emotional und ganz praktisch. Geshe Pema Samten, seit dem Tode Geshe Thubten Ngawang im Januar 2003 Lehrer am Tibetischen Zentrum und gleichzeitig Abt des Klosters Tashi Dargye in Tibet, spricht eine herzliche Einladung in sein Heimatkloster aus. Im November 2003 war der Förderverein Tashi Dargye e.V. entstanden, um die Lebensbedingungen der tibetischen Bevölkerung in der tibetischen Region Dargye zu verbessern, insbesondere auf dem Gebiet der Ernährung, Bildung, medizinischen Versorgung und dem Erhalt der tibetischen Kultur.

Im Sommer 2004 ist es soweit: Alle Reisetilnehmer haben ihr Visum von den chinesischen Behörden erhalten. Sie sind körperlich gut vorbereitet, schließlich liegt Dargye 3500 Meter über dem weit entfernten Meeresspiegel. Und es geht noch weiter aufwärts in dünner werdender Luft. Mehr als vier Wochen lebt die Gruppe in bescheidensten



Tibetreisende Andrea Gräßle mit einer tibetischen Nonne.

Verhältnissen im Retreathaus des Klosters Dargye. Nach der Rückkehr entsteht ein Reisebericht der menschlichen Begegnungen und persönlichen Erfahrungen:

### BEI DER MÜLLAKTION

Auch in Dargye fällt Müll an. Auf den im Sommer blütenübersäten Wiesen, an den heißen Quellen, auf dem Klostergelände. Wir begannen, eine drei Meter tiefe Grube auszuheben, was bei der dünnen Luft sehr anstrengend war. Später waren wir erstaunt, dass Müllsammeln auch Spaß machen kann. Unsere tibetischen Freunde halfen uns mit herzerfrischem Einsatz und Achtsamkeit. Nicht das kleinste Teilchen Müll entging ihnen. Die vollen Säcke wurden auf einen Treckeranhänger geladen und in die Grube entleert. Der sichtbare Erfolg lohnte alle Mühe. *Renate Geske (53), Kaufmännische Angestellte*



Müllsammlung auf Initiative der westlichen Besucher.

### IM NONNENKLOSTER

Eine kleine Gruppe tibetischer Nonnen kommt uns entgegen. Schon aus der Ferne hören wir vielfältiges „Tashi Deleg“ zu unserer Begrüßung. Mit offenen Armen werden wir empfangen – wie alte Familienmitglieder, die endlich von einer langen Reise heimkehren. Die grenzenlose Freundlichkeit und Großzügigkeit, die uns geschenkt wird, ist überwältigend.

*Andrea Gräßle (36), Hotelfachfrau*

### IN DER KRANKENSTATION

Die Zusammenarbeit mit den tibetischen Ärzten und Studenten der tibetischen Medizin war äußerst informativ. Viele Krankheiten dort sind mit den Methoden dieser Heilkunst gut behandelbar. Unserer beiden westlichen Ärzte in der Gruppe behandelten drei Wochen schwere Erkrankungen wie Tuberkulose, chronische Bronchitis und Magenleiden. An manchen Tagen mussten die Kranken lange warten. Sie tun das mit großer Gelassenheit und Geduld, die Älteren mit Mala und Gebetsmühle in der Hand.

*Christiane Spiß (51), Ärztin, und Wilfried Spiß (59), Arzt*



Zwei Ärzte aus der Gruppe machen sich im Krankenhaus ein Bild von der medizinischen Versorgung.

### DAS UNMÖGLICHE!

Durch mein Alter, ich bin 69, hatte ich Schwierigkeiten zu Fuß. Das haben die Mönche mitbekommen, und ehe ich mich versah, saß ich schon auf dem Motorrad und wurde überall hingefahren. Das war eine ganz neue Erfahrung für mich. Ich fühlte mich jung und dynamisch und „das Unmögliche“ wurde mir möglich.

*Dagmar v. Behr (69), Rentnerin*



Mönche helfen der 69-jährigen beim Transport.

### IN DER SCHULE

Die Kinder lernen offensichtlich mit Freude und sehr engagiert. Sie lassen sich durch neugierige Westler kaum ablenken, blicken nur kurz von ihren Texten hoch, die sie mit freudiger Hingabe stundenlang studieren und rezitieren. Die im Westen üblichen Verhaltensweisen wie Quatsch machen und laut sein habe ich nicht erlebt. Aus den Augen der Kinder strahlen Unschuld, Offenheit und Vertrauen. Dabei leben die Kinder in sehr armen Verhältnissen und haben kaum genug zu essen. In der Vorschule wird auf dem Fußboden unterrichtet.

*Volker Meyer (39), Unternehmensberater*



Die Ausstattung der Schule in Dargye ist karg, Lernen immer noch ein Privileg für wenige.

### VERGÄNGLICHES GLÜCK?

Wir kochen zusammen mit den Mönchen, einer schält Kartoffeln mit dem Beil. Täglich kommen Mönche aus dem Hauptkloster zu uns. Sie beten mit lauter Stimme für die Welt, die Region und für uns. Nachts strahlt der Vollmond über dem Kloster, im Innenhof steht unser Pferd mit seinem Fohlen, ein leises Glöckchen am Hals. Vergängliches Glück? Na wenn schon, ich war in Tibet!

*Ingeborg Bina (60), Altenpflegerin*

### IM KLOSTER

Ich gehe eine Klostergasse entlang. Plötzlich spüre ich eine Hand in meiner Hand. Erstaunt drehe ich mich um und schaue in die strahlenden Augen einer Tibeterin. Sie drückt liebevoll meine Hand. Diese Begegnung von Mensch zu Mensch trifft mitten in mein Herz.

*Gerda Schäfer (54), Lehrerin*